

ELIJA BEBER AGUA EN VEZ DE BEBIDAS AZUCARADAS

Ahora que tiene a su bebé recién nacido, es importante que tome pasos simples para mejorar su salud. Beber agua simple en vez de bebidas azucaradas es una manera fácil de reducir su consumo de calorías y perder peso. Una lata de refresco contiene 150 calorías. Beber una lata de soda diariamente durante un año (365 días) equivale a consumir 54,750 calorías al año. En cada libra de peso hay 3,500 calorías, de modo que una lata de refresco al día equivale a **15.64 LIBRAS AL AÑO**. Sustituir las bebidas azucaradas por agua es fácil y le puede ayudar a perder peso y a mantener su salud y la de su bebé

Las calorías que provienen de las bebidas azucaradas, como los jugos y los refrescos, no proporcionan ningún beneficio para la salud. Además, aunque aparentemente las bebidas cafeinadas y los licuados de fruta son inofensivos, usted se sorprendería si supiera cuántas calorías contienen algunas de las bebidas a la venta en su cafetería o juguería favorita. Busque la información referente al contenido nutricional de los alimentos y bebidas a la venta en su cafetería o juguería favorita para averiguar cuántas calorías contienen.

Los hijos comienzan a observar todo lo que hacen los padres desde el momento en que nacen. Empiece a adoptar hábitos saludables ahora para que sus hijos crezcan con esos mismos hábitos. Optar por beber agua en lugar de bebidas azucaradas es uno de los hábitos saludables más importantes que le puede enseñar a sus hijos.

¿QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO ES NORMAL?

Substituir un refresco alto en calorías por una bebida que contiene endulzantes artificiales puede ser complicado. De hecho, esto es casi como reemplazar un tipo de adicción por otra. Se han hecho estudios que indican que el consumo de alimentos endulzados, ya sea natural o artificialmente, aumentan el apetito. Es decir, cuando sustituye un refresco regular por un refresco de dieta, puede que esté eliminando las calorías del refresco tan sólo para reemplazarlas por las calorías de otro alimento azucarado que se comerá cuando le entre el antojo de algo dulce.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Beba agua en vez de refrescos o jugos.
- Lea la información nutricional en los envases de las bebidas que consume para saber cuántas calorías y qué clase de endulzantes contienen.

La información nutricional que aparece en los envases de las bebidas indica su contenido calórico. Las ingredientes que le agregan calorías a las bebidas azucaradas se conocen por varios nombres, y a veces no es fácil identificarlos en la lista de ingredientes. A continuación le presentamos una lista de los ingredientes más comunes que se utilizan para endulzar bebidas. Si alguno de estos ingredientes aparece en la información nutricional de su bebida, entonces está bebiendo una bebida azucarada.

SI UNO DE ESTOS INGREDIENTES APARECE EN LA LISTA DE INGREDIENTES DE SU BEBIDA, ESO QUIERE DECIR QUE ESTÁ TOMANDO UNA BEBIDA.

- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Azúcar
- Jarabe de maíz
- Fructosa
- Miel
- Sacarosa
- Concentrado de jugo de fruta
- Jarabe
- Dextrosa

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Elija beber agua, bebidas dietéticas o bajas en calorías, en vez de bebidas azucaradas.
- Siempre cargue consigo su botella de agua y rellénela a lo largo del día.
- En vez de comprar bebidas azucaradas en el supermercado y tener el refrigerador lleno de

refrescos, tenga una jarra de agua obotellas de agua en su refrigerador. Así no solamente le será mas fácil elegir la bebida más saludable, sino que también le estará poniendo un buen ejemplo a su familia.

- Beba un vaso de agua con cada comida.
- ¡Póngale sabor! Agréguele rebanadas de limón verde, limón amarillo, pepino, o sandía a su agua para darle sabor, o beba agua con gas. Consulte el modulo de Recetas o Agua con Gas para obtener más ideas.
- También puede agregarle un chorrito de jugo de fruta 100% natural a un vaso de agua con gas para obtener una bebida refrescante y baja en calorías.
- En caso de que elija beber una bebida azucarada, escoja la más pequeña. Una lata de refresco de 8 onzas contiene 100 calorías, menos que una lata de 12 onzas.

MOMENTO DEL DIA	EN VEZ DE...	CALORIAS	ELIJA...	CALORIAS
Visita matutina a la cafetería	...un café latte de 16 onzas con leche entera de vaca	265 cal	...un cafe latte chico (12 onzas) con leche descremada	125 cal
Hora del almuerzo	...un vaso de refresco de 20 onzas para acompañar su almuerzo	227 cal	...una botella de agua o un refresco de dieta	0 cal
Hora del descanso	...una lata o botella de té helado con limón endulzado de la máquina expendedora	180 cal	...agua con gas con sabor a limón natural sin azúcar	0 cal
Hora de la cena	...un vaso de ginger ale para acompañar su cena	124 cal	...agua con una rebanada de limón verde o limón amarillo, o agua con gas con un chorrito de jugo de fruta 100% natural	<ul style="list-style-type: none"> • el vaso de agua con una rebanada de limón o limón amarillo tiene 0 calorías • el vaso de agua con gas y 2 onzas de jugo de fruta 100% natural tiene alrededor de 30 calorías
Número total de calorías provenientes de las bebidas consumidas a lo largo un día		796 cal		125-155 cal

Base de Datos Nacional de Nutrientes del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos para Referencia Estándar



TIPO DE BEBIDA	NÚMERO DE CALORÍAS POR CADA 12 ONZAS	NÚMERO DE CALORÍAS POR CADA 20 ONZAS
Jugo de frutas	192 cal	320 cal
100% Jugo de manzana	192 cal	300 cal
100% Jugo de naranja	168 cal	280 cal
Limonada	168 cal	280 cal
Refresco de lima/limón regular	148 cal	247 cal
Refresco de cola regular	136 cal	227 cal
Té helado con limón endulzado (embotellado, no hecho en casa)	135 cal	225 cal
Agua tónica	124 cal	207 cal
Ginger Ale regular	124 cal	207 cal
Bebidas isotónicas	99 cal	165 cal
Agua vitaminada	18 cal	36 cal
Té helado sin azucar	2 cal	3 cal
Refresco de dieta (con aspartame)	0* cal	0* cal
Agua carbonatada (con gas)	0	0
Agua simple	0	0

*Algunas bebidas de dieta contienen un pequeño número de calorías que no aparece en la etiqueta de información nutricional.

Base de Datos Nacional de Nutrientes del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos para Referencia Estándar

La leche contiene vitaminas y otros nutrientes que contribuyen a la salud, pero también contiene calorías. Para obtener todos los beneficios nutritivos de la leche, pero sin las calorías, elija beber leche descremada o semidescremada.

CLASE DE LECHE	NÚMERO DE CALORÍAS POR CADA TAZA DE 8 ONZAS
Leche con chocolate entera	208 cal
Leche con chocolate semidescremada al 2%	190 cal
Leche con chocolate semidescremada al 1%	158 cal
Leche entera (sin sabor)	150 cal
Leche semidescremada al 2% (sin sabor)	120 cal
Leche descremada (sin sabor)	90 cal

*Algunas bebidas de dieta contienen un pequeño número de calorías que no aparece en la etiqueta de información nutricional.

Base de Datos Nacional de Nutrientes del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos para Referencia Estándar

RECETA DE LA SEMANA

AGUA CON MANGO Y MENTA

- 6 Tazas de agua
- 4 Ramitas de menta fresca
- 1 Taza de mango cortado en cubitos
- 2 Limones cortados en rebanadas finas



Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

RECURSOS:

CHOOSE HEALTH LA

choosehealthla.com

POR QUÉ TOMAR AGUA: 6 IMPORTANTES RAZONES

sanar.org/nutricion/por-que-tomar-agua

VIDEOS:

youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4

youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0

youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs

youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE